

«Лыжные прогулки»

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю. Они полезны людям всех возрастов.

Во время ходьбы в работу вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат. Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами - эта длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет большое значение для жителей городов.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет. Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей. После приобретения лыжной экипировки, дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем, по-прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте. Затем выходим на улицу, и все названные выше приемы закрепляем на снегу. Полезный прием на первых шагах обучения ребенка - буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне.

Ребенок 4-6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км, постепенно это расстояние можно довести до 1,5-2,0 километров. Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже - 12 °С. Необходимо следить, чтобы ребенок не вспотел, если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер.





Одежда должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. Привалы для отдыха с ребенком от 3 до 6 лет рекомендуется устраивать через 0,5-1,0 километр, длительность привалов 5- 10 минут

Во что можно поиграть на лыжне?

"Пройди и не задень"

Лыжные палки расставить на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга. Пройти надо так, чтобы не задеть ни одну палку, огибая их с правой и левой стороны.

"Восьмёрка"

Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр не менее 3 метров). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка.

"Попади в цель"

При спуске попасть в цель снежком.

"Фонарик"

На склоне положить предмет (снежок, шишку). Спускаясь, объехать его, разводя ноги.

"В ворота"

Присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок.

